BODYSHAPE

MODE D’EMPLOI

4719.166 Bodyshape Hometrainer HS-10



ATTENTION
Veuillez lire attentivement ce manuel d’instructions avant de monter l’appareil ou d’effectuer votre premier entraînement.

Charge limite: 150 kg



2 JAHRE GARANTIE
2 ANS DE GARANTIE
2 ANNI DI GARANZIA



CONSIGNES DE SECURITE

Veuillez lire attentivement ce manuel avant de monter l'appareil ou de l'utiliser pour la première fois.

Pour votre sécurité

■L' appareille pour la mise en forme, ne doit être utilisée que pour les fins auxquelles elle est destinée, c'est-à-dire pour l'entraînement des adultes.

■ Tout autre emploi est interdit, voire dangereux. Le fabricant ne pourra être rendu responsable de dommages causés par l'emploi inadéquat de l'appareil.

■ Vous vous entraînez avec un appareil dont la technique et la sécurité correspondent aux exigences modernes. Les sources possibles de danger qui pourraient entraîner des blessures ont été soit supprimées, soit sécurisées.

■ Les réparations inadéquates et les modifications apportées à la construction de l'appareil (démontage des pièces d'origine, montage de pièces non autorisées, etc.) peuvent entraîner des risques imprévus pour l'utilisateur.

■ Les composants endommagés peuvent affecter votre sécurité et la durée de vie de l'appareil. On remplacera donc sans tarder les composants usés ou endommagés et on interdira l'emploi de l'appareil aussi longtemps qu'ils n'auront pas été remplacés.

■ En cas d'entraînement régulier et intensif, il y a lieu de contrôler, tous les mois ou tous les 2 mois, toutes les pièces de l'appareil et en particulier les vis et les écrous. Afin de garantir de sécurité indiqué par le construction à long terme, l'appareil devrait être contrôlé et révisé régulièrement (une fois par ans) par un spécialiste (revendeur spécialisé).

■ Avant de commencer, consulter son médecin traitant pour s'assurer que l'entraînement avec l'appareil n'est pas nuisible à la santé. Son diagnostic devrait servir de base pour la composition de son programme de travail. Un entraînement exagéré ou mal organisé peut être nuisible à la santé.

■ Cette article n'est pas approprié à des personnes pesant plus de 150 kg.

Utilisation

■ Veiller à ce que l'on ne commence pas à s'entraîner avant que le montage n'ait été effectué complètement et contrôlé.

■ Avant le premier entraînement de course, familiarisez-vous avec toutes les fonctions et possibilités de réglage de l'appareil.

■ Il n'est pas recommandable d'utiliser cet appareil dans des endroits humides, car à la longue, la rouille attaquerait en particulier la surface frottant du volant d'inertie. **Veillez à ce qu'aucun liquide (boisson, sueur etc.) n'entre en contact avec des parties de l'appareil. Cela pourrait entraîner de la corrosion.**

■ Un niveau de bruit insignifiant venant du logement de la masse mobile dépend de la construction et n'a pas des conséquences négatives sur la fonction. Des bruits éventuellement perceptibles lors du rétropédalage sont dus à la technique et absolument sans conséquence.

Consignes de montage

■S´assurer que toutes les pièces (liste récapitulative) ont été fournies et que l'envoi n'a subi aucun dommage pendant le transport. En cas de réclamation, on est prié de s'adresser á son concessionnaire.

■L'appareil doit être monté soigneusement par une personne adulte. Dans le doute, demandez de l'aide à une personne techniquement versée.

■ N'oubliez pas que **toute** utilisation d'outils et toute activité artisanale présente toujours des risques de blessure. Travaillez avec soin et soyez prudents lors du montage de l'appareil!

■ Assurez que la zone de travail ne présente aucun risque. Ne laissez pas traîner par exemple des outils et rangez p. ex. le matériau d'emballage de manière à ce qu'il ne constitue pas de dangers. Des feuilles / sacs plastiques présentent un **risque d'étouffement** pour les enfants!

■ Pour nettoyer et entretenir l'appareil, n'utiliser que des produits écophiles, à l'exclusion de tout produit agressif ou caustique.

■ Veillez à ce qu'aucun liquide ne pénètre à l'intérieur de l'appareil ou dans les dispositifs électroniques de l'appareil.

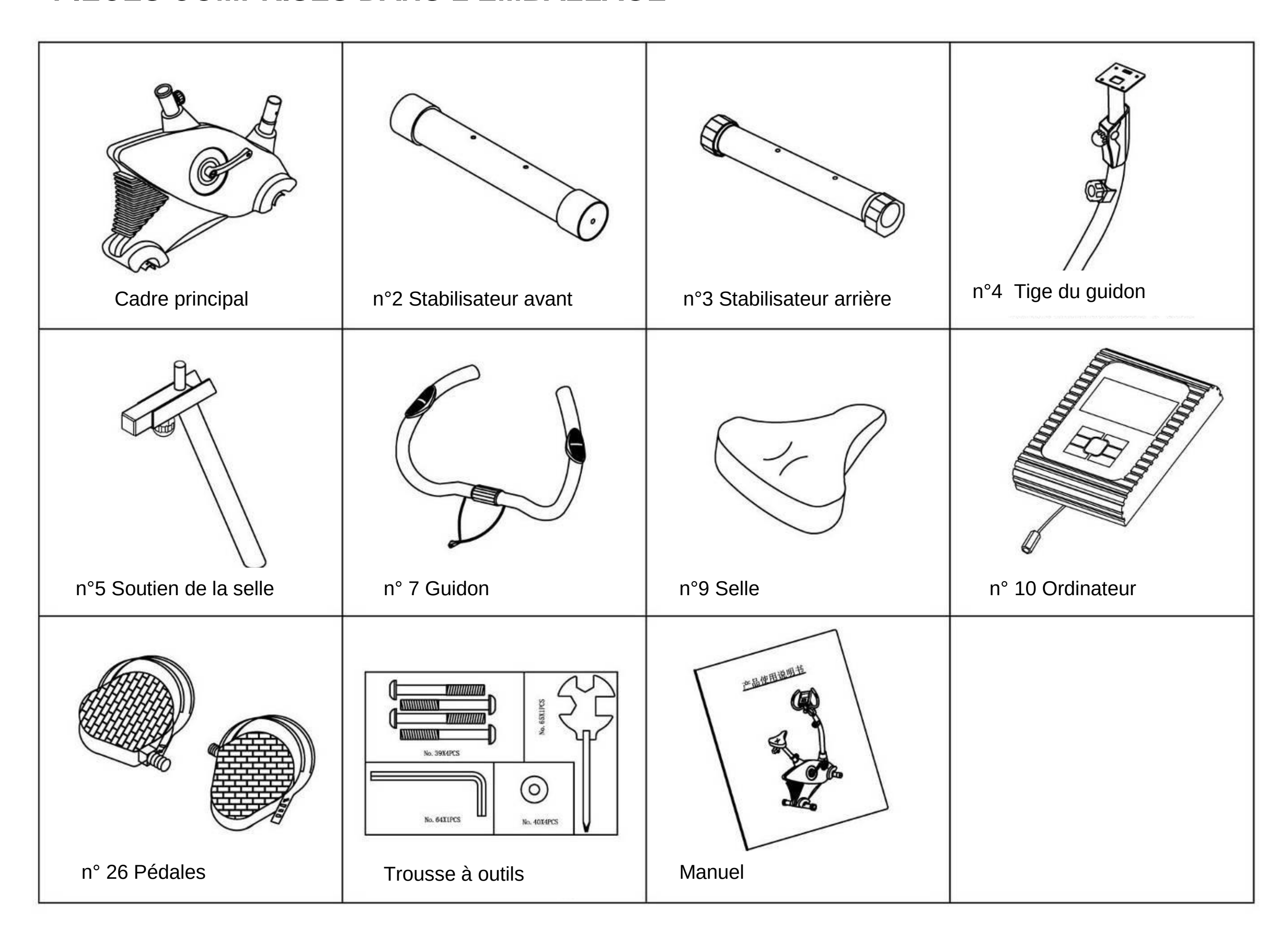
Cela est également valable pour de la sueur!

■ Avant chaque utilisation, vérifier toujours les vis et les parties emboîtables, afin que les éléments correspondent et soient sécurisés.

■ Nous nous réservons le droit de monter certains composants (tels que les bouchons des tubes), et ce, pour des raisons techniques.

■ Conservez l'emballage d'origine du produit afin de pouvoir l'utiliser ultérieurement comme emballage de transport.

PIECES COMPRISES DANS L'EMBALLAGE



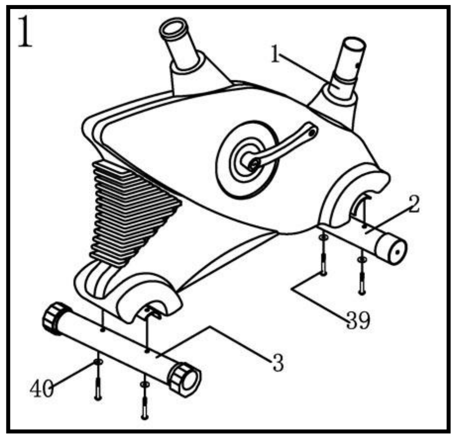
Outils et vis

N°	Dénomination	Nombre	Description	Illustration
39	Boulon	4	M8 x 70 mm	
40	Rondelle d'arrêt	4	8 x 21 x 2 mm	
64	Clé à six pans	1	6 mm	
65	Tournevis	1	13.14.15 mm	

MONTAGE DU HOMETRAINER

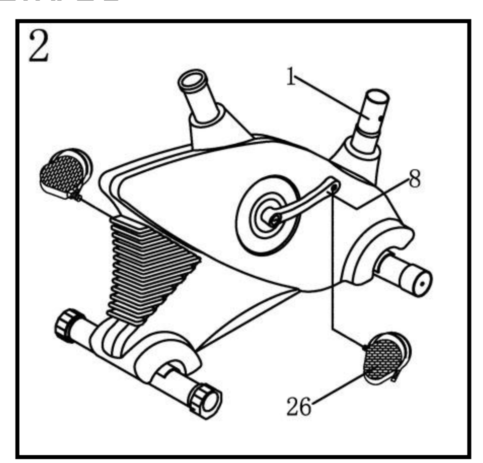
Assemblez le home-trainer dans un espace dégagé et propre. Il est nécessaire d'avoir assez d'espace autour de l'appareil pour le monter afin d'éviter tout risque de blessure. Tenez les enfants éloignés lors du montage.

ÉTAPE 1



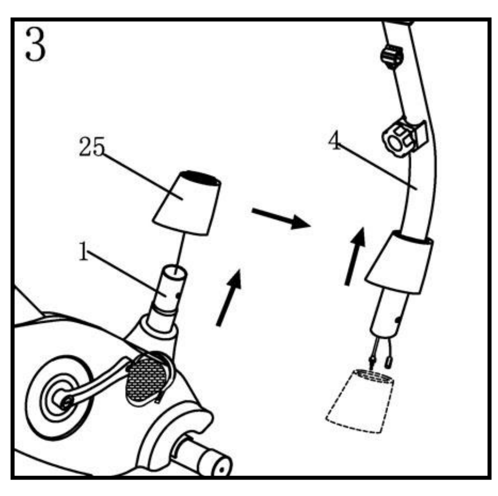
1. Fixez le stabilisateur avant (2) et le stabilisateur arrière (3) sous le cadre principal (1) avec boulons (39) et 4 rondelles (40).

ÉTAPE 2



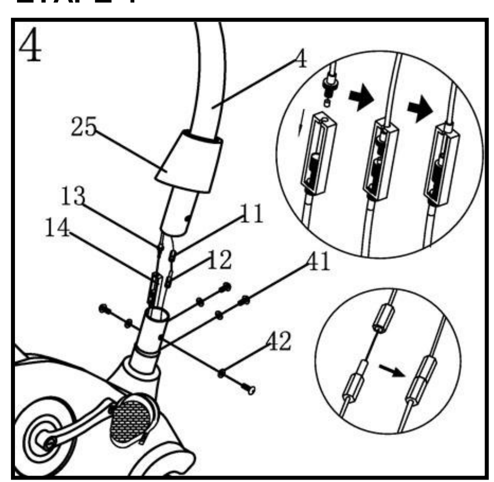
1. Vissez les pédales (26) sur la manivelle (8). Les pédales sont différenciées au niveau de la tige par R (droite) et L (gauche). Tournez la pédale gauche dans le sens inverse à celui des aiguilles d'une montre et la pédale droite dans le sens des aiguilles d'une montre.

ÉTAPE 3



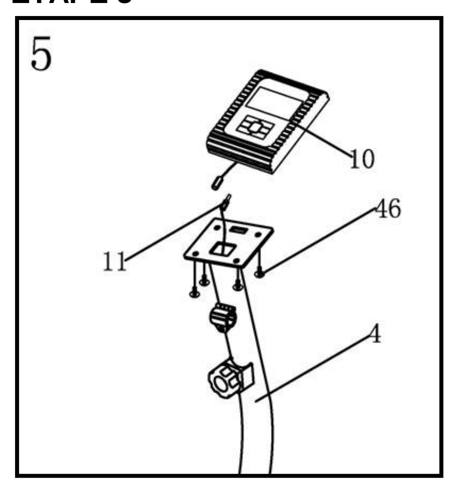
1. Retirez la protection (25) du cadre principal en enfilez-la sur la tige du guidon (4).

ÉTAPE 4



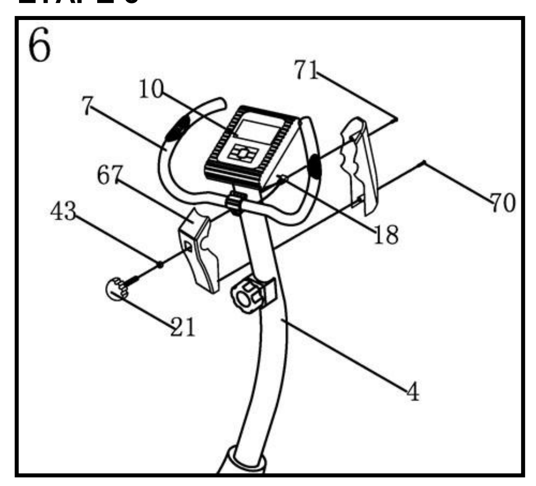
1. Retirez les boulons à six pans prémontés (41) ainsi que les rondelles (42).
2. Enfilez le câble de contrôle de la résistance (14) dans la fiche de contrôle de résistance (13)
3. Branchez le câble supérieur de l'ordinateur (11) avec le câble inférieur de l'ordinateur (12).
4. Enfichez la tige du guidon (4) dans le cadre (1). Fixez de nouveau le tout avec les 4 boulons à six pans (41) et les rondelles.
5. Placez de nouveau la protection (25) sur le cadre principal.

ÉTAPE 5



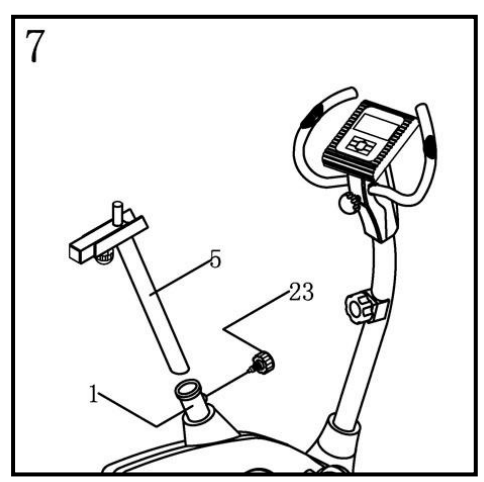
1. Enfichez le câble supérieur de l'ordinateur (11) dans le câble fixé au dos de l'ordinateur (10). Fixez l'ordinateur (10) avec 4 boulons (46) sur le support situé à l'extrémité de la tige du guidon.

ÉTAPE 6



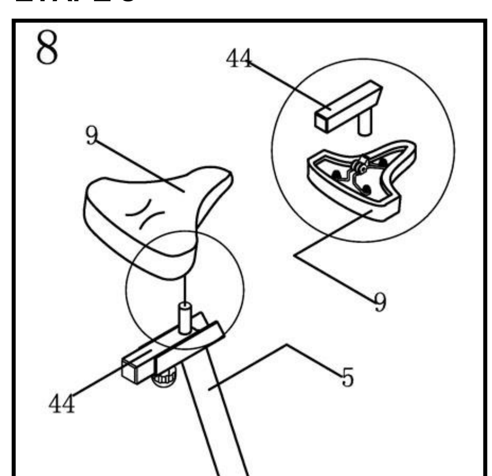
1. Retirez le bouton rond (21) et le manchon (43) du support de la tige du guidon (4). Ouvrez le support (4) et fixez le guidon (7).
2. Montez la protection en plastique (67) avant et arrière sur la tige du guidon (4) à l'aide de 2 vis (70 et 71). Choisissez la position adaptée du guidon (7), fixez à nouveau le bouton (21) et le manchon (43).
3. Enfichez le câble capteur du pouls (18) dans la prise située au dos de l'ordinateur (10).

ÉTAPE 7



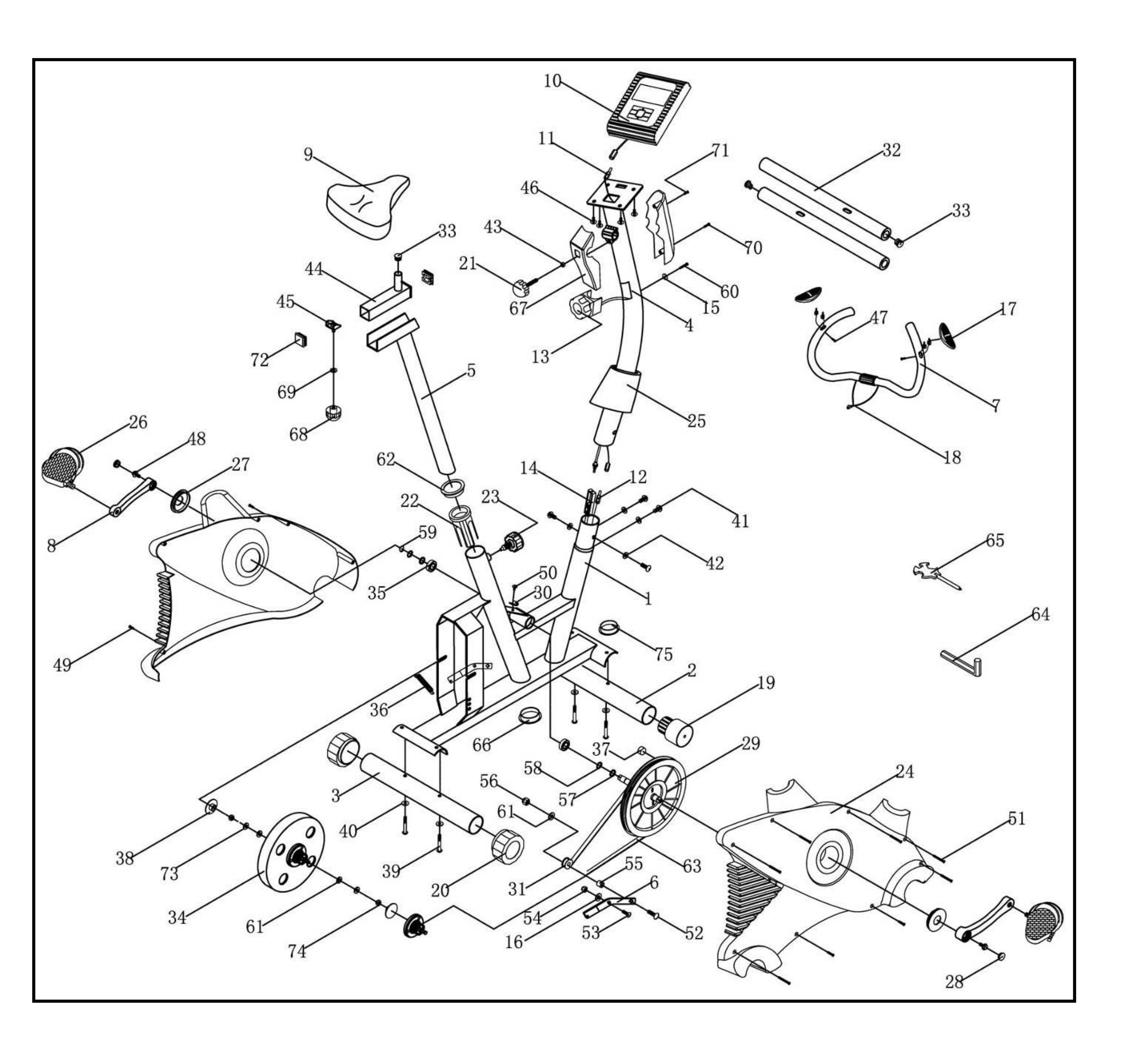
1. Dévissez le bouton de réglage de la tige de la selle (23). Enfichez le tige de selle (5) dans le cadre principal (1). Réglez la hauteur souhaitée et revissez le bouton de réglage (23).
2. Assurez-vous que le bouton de réglage de la tige est toujours bien serré.

ÉTAPE 8



1. Fixez la tige de selle (44) sur la selle (9).

VUE EN ÉCLATÉ



LISTE DE PIÈCES DÉTACHÉES

Pièce n°	Dénomination	Nombre
1	Cadre principal	1
2	Stabilisateur avant	1
3	Stabilisateur arrière	1
4	Tige du guidon	1
5	Tige de selle	1
6	Fixation de roue libre	1
7	Guidon	1
8	Manivelle 3 pièces (droite et gauche)	1
9	Selle	1
10	Ordinateur	1
11	Câble supérieur de l'ordinateur	1
12	Câble inférieur de l'ordinateur	1
13	Contrôle de résistance	1
14	Câble de contrôle de résistance	1
15	Rondelle d'arrêt (pour le contrôle de résistance)	1
16	Rondelle d'arrêt (pour al fixation roue libre)	1
17	Capteur du pouls	2
18	Câble du capteur de pouls	1
19	Bouchon du stabilisateur avant	2
20	Bouchon du stabilisateur arrière	2
21	Bouton rond (pour el guidon)	1
22	Support (pour la tige de selle)	1
23	Bouton de la tige de selle	1
24	Couvre-chaîne (droite et gauche)	1
25	Protection (pour le guidon)	1
26	Pédale (droite et gauche)	1
27	Protection (pour le pare-chaîne)	2
28	Couvercle (pour la manivelle 3 pces)	2
29	Courroie d'entraînement de la roue d'inertie	1
30	Support du capteur	1
31	Roue libre	1
32	Poignées en mousse	2
33	Bouchons (pour les poignées en mousse et la tige de selle réglable)	3
34	Roue d'inertie	1
35	Poutrelle acier	2
36	Amortisseur	1
37	Aimant	1
38	Protection (pour le volant d'inertie)	2
39	Boulon (pour stabilisateur avant et arrière)	4
40	Rondelle d'arrêt (pour stabilisateur avant et arrière)	4

Pièce n°	Dénomination	Nombre
41	Boulon à six pans (pour la tige du guidon)	4
42	Rondelle (pour la tige du guidon)	4
43	Manchon en acier (pour le guidon)	1
44	Tide de selle réglable	1
45	Support (pour la tige de selle réglable)	1
46	Boulon (pour l'ordinateur)	4
47	Vis (pour la capteur du pouls)	2
48	Boulon (pour la manivelle)	2
49	Vis (pour le protège-chaîne)	4
50	Vis (pour le support du capteur)	1
51	Vis (pour le protège-chaîne)	6
52	Boulon (pour le volant d'inertie)	1
53	Boulon (pour la fixation du volant d'inertie)	1
54	Écrou (pour la fixation du voilant d'inertie)	1
55	Manchon en acier (pour le volant d'inertie)	1
56	Écrou (pour le volant d'inertie)	1
57	Rondelle (pour la roue à courroie)	2
58	Rondelle (pour la roue à courroie)	2
59	Joint C-ring	1
60	Boulon (pour contrôle de la résistance)	1
61	Rondelle (pour le volant d'inertie)	3
62	Joint (pour la tige de selle)	1
63	Courroie	1
64	Clé à six pans	1
65	Tournevis	1
66	Bouchon (pour le soutien central)	1
67	Couvercle plastique (pour le guidon) paire	1
68	Bouton (pour la tige de selle réglable)	1
69	Rondelle (pour la tige de selle réglable)	1
70	Vis (pour couvercles plastique #66 & 67)	1
71	Vis (pour couvercle plastique #67)	1
72	Bouchon (pour la tige de selle réglable)	1
73	Rondelle (pour le volant d'inertie)	2
74	Écrou (pour volant d'inertie)	2
75	Bouchon (pour soutien avant)	1

INSTRUCTIONS POUR L'ORDINATEUR

Fonctions et caractéristiques

SCAN
Pendant votre entraînement, pressez sur le bouton MODE jusqu'à ce que SCAN s'affiche sur l'écran LCD. Les fonctions suivantes sont affichées durant respectivement 6 secondes:
TIME- SPEED – DISTANCE – CALORIES – RPM - PULSE

TIME
Affiche le temps d'entraînement en minutes et en secondes.
Votre ordinateur compte automatiquement le temps de 0:00 jusqu'à 99:59 en secondes. Si vous continuer votre entraînement, après ce laps de temps, l'ordinateur donnera un signal et recommencera à compter à partir de 0:00.

SPEED
Affiche votre vitesse d'entraînement en km/h de 0.00 jusqu'à 168 ou en mi/h de 0.00 jusqu'à 99.9.

DISTANCE
Affiche la distance cumulée pendant l'entraînement jusqu'à maximum 168 km ou 99 miles.

CALORIES
L'ordinateur estime la consommation de calories pendant votre entraînement.

PULSE
L'ordinateur indique votre rythme cardiaque actuel pendant l'entraînement en battement par minute.
Si l'ordinateur ne détecte pas de pouls, il indique 0.

RPM
Indique la cadence de vos pas.

BOUTON MODE
Pressez sur le bouton et choisissez les paramètres TIME, DISTANCE et CALORIES.
Si vous pressez sur le bouton pendant plus de deux secondes, l'ordinateur redémarre.
Pendant l'entraînement, vous pouvez choisir les différentes fonctions (TIME, SPEED, DISTANCE, CALORIES, RPM, PULSE) en pressant sur le bouton MODE.

Mode veille
Environ 4 minutes après la fin de l’entraînement, l’appareil passe automatiquement en mode veille et affiche la température ambiante et l’heure

Changement de piles

Un affichage de l'ordinateur faible ou éteint impose un changement des piles. L'ordinateur est équipé de deux piles. Effectuez le changement comme suit:

■ Enlevez le couvercle du logement des piles et remplacez-les par deux piles neuves du type AA 1,5V.

■ Veillez au marquage au fond du logement lors de la mise en place des piles.

■ En cas de dysfonctionnement après la remise en marche, enlevez brièvement les piles et remettez-les ensuite.



Important: Les piles usées sont exclues des dispositions de garantie.

Il est interdit de mettre les piles usées aux ordures ménagères. Merci de contribuer à la protection de l'environnement et de rendre les piles usées soit au magasin soit aux localités de reprise de la commune dans le but d'éliminer les piles collectées ou de les recycler de manière non polluante.

Vous trouverez d’autres produits Bodyshape sous www.sportxx.ch.